

項目	内容
名称	クロセチン [英]Crocetin [学名]-
概要	<p>クロセチンはカロテノイドの1種である。サフラン (Crocus sativus) の柱頭やクチナシ (Gardenia augusta MerrillまたはGardenia jasminoides Ellis) の果実に配糖体のクロシン (Crocic) として含まれる。クロセチンおよびクロシンは食品添加物であるクチナシ黄色素の主成分である。</p>
法規・制度	<p>■ <b>食薬区分</b>  「専ら医薬品として使用される成分本質 (原材料) 」にも「医薬品的効能効果を標ぼうしない限り医薬品と判断しない成分本質 (原材料) 」にも該当しない。</p>
成分の特性・品質	
主な成分・性質	・分子式C <sub>20</sub> H <sub>24</sub> O <sub>4</sub> 、8,8'-ジアポ-4,4-カロテン二酸 (31) 。
分析法	・クロセチンをHPLCにて分析した報告がある (101) 。
有効性	
ヒト で の 評 価	<p>循環器・呼吸器  調べた文献の中に見当たらない。</p>
消化系・肝臓 糖尿病・内分泌	<p>消化系・肝臓  調べた文献の中に見当たらない。</p> <p>糖尿病・内分泌  調べた文献の中に見当たらない。</p>

生殖・泌尿器	調べた文献の中に見当たらない。
脳・神経・ 感覚器	<p><b>RCT：国内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>軽度の睡眠不満を有する健康な成人男性21名（平均43.9±8.5歳、日本）を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ対照試験において、クロセチン7.5 mg/日を2週間摂取させたところ、アクチグラフによる睡眠の質4項目中1項目（覚醒回数）で悪化の抑制が認められたが、その他の項目および自覚症状に影響は認められなかった (<a href="#">PMID:20537515</a>)。</li> </ul> <p>【機能性表示食品】 睡眠に軽度の不満を抱える健康な成人男性または閉経後女性24名（平均50.8±6.9歳、日本）を対象とした二重盲検クロスオーバー無作為化プラセボ対照試験において、クチナシ由来クロセチン7.5 mg/日を14日間摂取させたところ、睡眠時の脳波計測値6項目中1項目（デルタ波出力）およびOSA睡眠調査票MA版の5項目中2項目（起床時眠気、疲労回復）で改善が認められた (<a href="#">PMID:30477864</a>)。</p>
免疫・がん・ 炎症	調べた文献の中に見当たらない。
骨・筋肉	調べた文献の中に見当たらない。
発育・成長	調べた文献の中に見当たらない。
肥満	調べた文献の中に見当たらない。
その他	調べた文献の中に見当たらない。
参考文献	<p>(31) 理化学辞典 第5版 岩波書店  (91) Registry of Toxic Effects of Chemical Substances (RTECS).  (101) 食品衛生学雑誌. 1996;37(6):372-7.  <a href="#">(PMID:20537515) Phytomedicine. 2010 Sep;17(11):840-3.</a>  <a href="#">(PMID:30477864) Complement Ther Med. 2018 Dec;41:47-51.</a></p>